

Консультация для родителей

«Культура поведения за столом»

Цель: закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу - дело достаточно трудное, но выполнимое. При оформлении ребенка в детский сад необходимо побеседовать с его родителями о питании ребенка дома:

- выяснить какой у него аппетит;
- ест ли он разнообразную пищу или у него избирательное отношение к ней;
- приучен ли питаться самостоятельно или его надо кормить.

Если у ребенка проблемы с едой, то важно выяснить причины плохого аппетита, а они могут быть разными. Ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например обиды или огорчения. Всё это вызывает общее утомление, и даже переутомление, с которым организм ребенка не справляется.

Причинами плохого аппетита могут быть и наличие разных заболеваний, повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины. Питание таких детей осуществляется по рекомендациям врача. В процессе беседы с родителями можно предложить памятку по организации питания детей:

- ребенка надо кормить в строго установленное время;
- давать только то, что полагается по возрасту;
- кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу;
- ни в коем случае не кормить ребенка насильно;
- не отвлекать от еды чтением или игрой, не применять поощрение за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки; жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение у детей к еде формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

Последнее время в дошкольные учреждения поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. Важно именно в это время создать ему условия для приема пищи; продумать расположение столов, соответствующую сервировку, подачу блюд; определиться в поведении воспитателя и его помощника. Целесообразно столы ставить так, чтобы дети во время еды видели глаза сверстников. На чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые детям во время еды: солонка, хлебница, салфетница с салфетками, по возможности ваза с цветами. Во время приема пищи следует разрешать детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, а дома - к родителям. При этом не следует одергивать детей, делать им замечания. Иногда возникает ситуация, когда ребенок внезапно отказывается от еды. В этом случае надо разобраться в причине отказа, а при необходимости обратиться к медицинскому персоналу. Заставлять ребенка есть без аппетита не желательно. Тем детям, которые дома привыкли есть одно блюдо, надо обязательно давать неполную норму первого или второго блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо покормить, при этом предоставить возможность проявлять самостоятельность - не забывая при этом поощрять. Во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые воспитывают положительные отношения к любой еде. Такой подход положительно влияет на ребят особенно в раннем возрасте.

Приучая малыша к новому блюду, рекомендуется подавать ребенку не весь его объем, а немного, при этом обязательно показывая что его порция поменьше. Детям, которые с трудом глотают пищу, надо позволить запивать её компотом, киселем, соком или просто теплой водой. Тогда они охотно едят.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение установленных гигиенических правил ребенком. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах правильно освоить нужный навык. Например, прежде чем начать мытье рук, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыть тщательно, смыть мыло, взять свое полотенце и насухо вытереть руки. Не следует торопить малыша если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие. Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок выполнил данную ему работу, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе без напоминаний. Если он и забудет о каком либо из них, то малейшего намека или напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно не сформированы соответствующие навыки, то выполнение их требует от него больших усилий.

^ Психологические аспекты организации питания детей.

Психологический комфорт детей в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно всё: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, лучше всего использовать технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

- взрослые должны есть вместе с детьми;
- за столом дети должны общаться;
- за столом должен быть глава, хозяин, хозяйка;
- манеры детей за столом обсуждению не подлежат.

Зачем за столом с детьми обязательно должен сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А ещё своим примером, не навязчиво приучать детей к хорошим манерам. Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Культура еды и общения, доброжелательностью взрослые создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь. Хорошо известно, что поддерживать беседу во время еды - это мастерство, научиться которому не так уж легко. Главное - беседы не должны носить обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Как правило, разговор начинает взрослый, но если кто либо из детей перевел разговор на другую тему, то пусть так и будет. Быть выслушанным - право ребенка, которое непременно должно быть соблюдено, если:

- у выступающего в это время нет пищи во рту;
- он вступил в разговор, не перебив при этом другого сотрапезника.

Роль воспитателя заключается в контроле за соблюдением этих условий, а так же в том, чтобы помочь ребенку довести свою мысль до конца.

В семье во главе стола всегда сидят хозяин или хозяйка. Они руководят застольем: ведут беседу, предлагают еду, убирают освободившуюся посуду, следят за соблюдением принятых правил. Детей следует научить быть хозяевами стола. Учатся они этому у взрослого. Взрослый назначает кого либо из детей на эту роль, помогает ему с ней справиться. По мере того, как маленький коллектив сотрапезников превратиться в дружескую компанию, выбирать "главу" стола должны дети. "Приятного аппетита, - говорит воспитатель, присаживаясь за стол, - а кто у нас сегодня главный?"

Неплохо периодически обсуждать с детьми, как справился с ролью хозяина их товарищ. При этом внимание акцентируется на том, что у ребенка получилось лучше всего. Не следует принуждать ребенка к еде. Необходимо помнить, что каждый человек рождается на свет с присущим только ему правильно функционирующим механизмом чувства голода, которое показывает когда и сколько следует есть. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут проявляться в течении всей жизни.

В каждой семье за столом свои порядки. Правил должно быть немного, чтобы дети могли их запомнить.